

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Fisch Soljanka
Dienstag	Hähnchenfilets mit Champignons in Rahmsauce
Mittwoch	Butternut Kürbis aus dem Ofen
Donnerstag	Hackbällchensuppe
Freitag	Ofentortellini
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Schweinefilet mit Reis und Zwiebel-Tomaten

Nicht vergessen!

Notizen:

Fisch Soljanka



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
60 Minuten

Zutaten

- 2 - 3 Zwiebeln
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 300 g Paprika (ich hatte rote)
- 1 - 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas Spreewald Gewürzgurken
- 700 ml passierte Tomaten
- 1200 ml Fischfond
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer
- ½ TL Senf
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- ca. 500 g Fischfilets (ich hatte Lachs und Kabeljau, es eignen sich aber auch andere Sorten zum Beispiel See-lachs)
- etwas Petersilie
- evtl. etwas geschlagene Sahne

Zubereitung

1. 2 - 3 Zwiebeln vierteln und dann in feine Streifen schneiden (oder würfeln) und in etwas Butter oder Öl andünsten. 2 Knoblauchzehen pressen und ebenfalls andünsten.
2. ca. 300 g Paprika säubern und in feine Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und mit 1 EL Tomatenmark andünsten. 1 - 2 EL braunen Zucker dazugeben und alles etwas karamellisieren lassen.
3. Die Gewürzgurken aus dem Glas sehr fein schneiden und dazugeben.
4. Alles mit 700 ml passierten Tomaten, dem Gurkenwasser (ich habe es durch ein Sieb gegossen) sowie 1200 ml Fischfond ablöschen, 1 Lorbeerblatt, Salz & Pfeffer ½ TL Senf sowie 2 TL Paprikapulver dazugeben und aufkochen.
5. Die Hitze runter stellen und bei mittlerer Stufe ca. 40 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit ca. 500 g Fischfilets in Würfel schneiden und nach der Garzeit zu der Soljanka geben. Den Fisch in Ca. 10 Minuten garziehen lassen (dabei die Soljanka nicht kochen sondern nur köcheln lassen). Noch einmal mit evtl. braunem Zucker und Salz & Pfeffer abschmecken.
7. Fischsoljanka mit etwas Petersilie und evtl. einem Klecks geschlagener Sahne servieren.

Hähnchenfilets mit Champignons in Rahmsauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 400 g Hähncheninnenfilets
- 250 g Champignons
- etwas Butter oder Öl zum Andünsten
- 40 g Butter
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 3 EL Soßenbinder (dunkel)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen. 400 g Hähncheninnenfilets salzen & pfeffern und von beiden Seiten scharf anbraten. Zur Seite stellen und warm halten.
2. 250 g Pilze vierteln, ebenfalls anbraten und zur Seite stellen.
3. 40 g Butter bei niedriger Hitze in derselben Pfanne auslassen und den Bratensatz so lösen. Mit 200 ml Sahne ablöschen, 300 ml Wasser und 1 TL Gemüsebrühpulver dazugeben und mit 3 EL Soßenbinder andicken.
4. Fleisch und Pilze dazugeben und einmal aufkochen lassen.

TIPP:

Dazu essen wir Kartoffelbrei.

Butternut Kürbis aus dem Ofen



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

- 4 EL Öl
- 1 - 2 TL Honig
- 2 TL ital. Kräuter
- Salz & Pfeffer
- 1 Butternut Kürbis
- ca. 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- ½ Ofenkäse

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
2. Für die Marinade 4 EL Öl mit 1 - 2 TL Honig, 2 TL ital. Kräutern sowie Salz & Pfeffer mischen.
3. 1 Butternut Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und kreuzweise einschneiden.
4. Den Kürbis gut mit der Marinade einpinseln und für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen (zwischendurch noch einmal mit der Marinade einpinseln).
5. Nach ca. 30 Minuten den Kürbis aus dem Ofen nehmen, die ausgehöhlte Stelle mit Schwarzwälder Schinken belegen und mit je einem ¼ Ofenkäse füllen. Alles noch einmal für ca. 15 Minuten in den Backofen schieben (je nach Kürbis und Backofen kann es auch etwas länger oder kürzer sein) und danach genießen.

Tipp

Statt Schwarzwälder Schinken und Ofenkäse, kann die "Mulde" des Kürbisses auch mit gewürfeltem Feta und halbierten Kirschtomaten gefüllt werden.

Hackbällchensuppe



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 1300 ml Wasser
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Petersilie, gefroren

Zubereitung

1. 1 Zwiebel sehr fein würfeln oder reiben (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5).
2. 500 g Hackfleisch, Zwiebel, 1/2 TL Salz und Pfeffer mischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe) und zu kleinen Bällchen formen.
3. Die zweite Zwiebel ebenfalls würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in 20 g Butter andünsten (Thermomix: 3 Min./120°C/ Stufe 1).
4. 400 g Kartoffeln, 200 g Möhren schälen, in Würfel schneiden und zu der gedünsteten Zwiebel geben.
5. 1300 ml Wasser, Salz & Pfeffer 1 TL Gemüsebrühpulver, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Petersilie ebenfalls dazugeben und ca. 20 Minuten kochen (Thermomix: 20 Min./100°C/ Linkslauf/Stufe 1).
6. Danach die Hackbällchen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen (Thermomix: 10 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 0,5). Mit Petersilie bestreut servieren.

Tortellini aus dem Ofen



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
Minuten

Zutaten

- Ca. 250 g Kirschtomaten
- 2 Kugeln Mozzarella
- 300 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- Salz & Pfeffer
- 2 TL ital. Kräuter
- Ca. 500 g Tortellini nach Wahl (aus dem Kühlregal)
- Etwas Parmesan

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Ca. 250 g Kirschtomaten halbieren, 2 Kugeln Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. 300 ml Sahne, 250 ml Milch, 1 EL Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe (gepresst oder fein gewürfelt), Salz & Pfeffer, 2 TL ital. Kräuter vermischen.
4. Ca. 500 g Tortellini dazugeben, etwas Parmesan darüber geben und mit Mozzarella Scheiben belegen.
5. Ca. 250 g halbierte Kirschtomaten darüber verteilen und alles für etwa 25 Minuten im Backofen garen.

Tipp

Frisches Basilikum klein schneiden und darüber verteilen.

Filet mit Zwiebel- Tomaten und Reis



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
25 Minuten

Zutaten

- 300 g Reis
- 4 Zwiebeln
- 5 - 6 große Tomaten
- 50 ml Wasser
- 300 ml Fond (oder 300 ml Wasser mit 1 TL Gemüsebrühpulver)
- Salz & Pfeffer
- 2 TL Zucker
- 500 g Schweinefilet
- Butter/Öl zum Anbraten
- evt. etwas Petersilie

Zubereitung

1. 300 g Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. 4 Zwiebeln und 5 - 6 Tomaten in schmale Spalten schneiden. Zwiebel in etwas Butter andünsten, mit 50 ml Wasser ablöschen, Tomatenspalten dazugeben und kurz mitdünsten. Fond (oder Wasser mit Gemüsebrühpulver) dazugeben, mit Salz & Pfeffer und 2 TL Zucker würzen und mit Deckel etwa 8 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit 500 g Schweinefilet salzen und pfeffern und von beiden Seiten ca. 3 - 4 Minuten anbraten. In Alufolie wickeln und ruhen lassen.
4. Alles anrichten und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

- ca. 300 g Paprika (ich hatte rote)
- 250 g Champignons
- 1 Butternut Kürbis
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- Ca. 250 g Kirschtomaten
- 5 - 6 große Tomaten

Nudeln, Reis & Co

- 1 Glas Spreewald Gewürzgurken
- 700 ml passierte Tomaten
- 1200 ml Fischfond
- 3 EL Soßenbinder (dunkel)
- 300 g Reis
- 300 ml Fond (oder 300 ml Wasser mit 1 TL Gemüsebrühpulver)

Aus dem Kühlregal

- 500 ml Sahne
- ca. 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- ½ Ofenkäse
- 2 Kugeln Mozzarella
- Ca. 500 g Tortellini nach Wahl (aus dem Kühlregal)

Fleisch & Fisch

- ca. 500 g Fischfilets (ich hatte Lachs und Kabeljau, es eignen sich aber auch andere Sorten zum Beispiel Seelachs)
- 400 g Hähncheninnenfilets
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 500 g Schweinefilet

Das solltest du zu Hause haben:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Gemüsebrühpulver
- Gewürze
- Speisestärke
- Lorbeerblatt
- gefrorene Kräuter
- getrocknete Kräuter
- Milch
- Tomatenmark
- Mehl
- Paniermehl

Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- ca. 300 g Paprika (ich hatte rote)
 - 1 Glas Spreewald Gewürzgurken
 - 700 ml passierte Tomaten
 - 1200 ml Fischfond
 - ca. 500 g Fischfilets (ich hatte
- Lachs und Kabeljau, es eignen sich aber auch andere Sorten zum Beispiel Seelachs)

Dienstag

- 400 g Hähncheninnenfilets
- 250 g Champignons
- 200 ml Sahne
- 3 EL Soßenbinder (dunkel)

Mittwoch

- 1 Butternut Kürbis
- ca. 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- ½ Ofenkäse

Donnerstag

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Möhren

Freitag

- Ca. 250 g Kirschtomaten
- 2 Kugeln Mozzarella
- 300 ml Sahne
- Ca. 500 g Tortellini nach Wahl (aus dem Kühlregal)

Sonntag

- 300 g Reis
- 5 - 6 große Tomaten
- 300 ml Fond (oder 300 ml Wasser mit 1 TL Gemüsebrühpulver)
- 500 g Schweinefilet

Das solltest du zu Hause haben:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Gemüsebrühpulver
- Gewürze
- Speisestärke
- Lorbeerblatt
- gefrorene Kräuter
- getrocknete Kräuter
- Milch
- Tomatenmark
- Mehl
- Paniermehl